



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

نارسایی مزمن کلیه



❖ مراقبت

✓ برای کاهش تشنگی از یخ خرد شده، میوه یخ و آببات ترش استفاده کنید.

✓ از لیوان های کوچک درجه بندی استفاده کنید.

✓ در مورد مسافرت های هوایی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

✓ در صورت امکان از گذاشتن سوند ادراری اجتناب شود زیرا خطر عفونت ادراری را افزایش میدهد.

✓ اعضای خانواده را از شرایط خود آگاه کنید، آنها به درمان شما کمک کرده و حمایت روانی شما را تأمین میکنند.

✓ در صورتی که جهت انجام دیالیز برای شما فیستول یا گرافت یا کاتتر تعبیه شده است میتوانید راهنمای مراقبت از آن ها را از پرستار بخش دریافت و مطالعه فرمایید.

✓ از مصرف خودسرانه دارو و بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

✓ جهت جلوگیری از پیشرفت نارسایی مزمن کلیه اقدامات زیر را انجام دهید: کنترل دقیق فشار خون، کنترل دقیق قند خون، کنترل مناسب چربی های خون، پرهیز از مواد مضر برای کلیه ها، قطع سیگار

✓ تشخیص نارسایی مزمن کلیه برای شما میتواند آزار دهنده باشد. برای فایق آمدن بر احساس و نگرانی های خود راهکارهای زیر را پیاده کنید:

• با دیگر افراد مبتلا به بیماری کلیوی ارتباط برقرار کنید: آن ها احساس شما را درک میکنند و میتوانند در این زمینه به شما کمک کنند. از پزشک خود در مورد گروه های حمایتی محل زندگی خود سوال کنید و یا با موسسات مانند انجمن بیماری های کلیوی تماس بگیرید.

• سعی کنید جریان عادی و طبیعی زندگی خود را حفظ کنید: به کارهایی که از انجام آن لذت میبرید بپردازید و به فعالیت های خود ادامه دهید، البته چنانچه شرایط پزشکی اجازه میدهد. انجام این کارها به فایق آمدن بر احساس احتمالی ناراحتی یا شکست پس از تشخیص کمک خواهند کرد.

• با فرد مورد اعتماد خود صحبت کنید: زندگی با نارسایی مزمن کلیه میتواند پراسترس باشد و صحبت کردن در مورد احساس خود با فردی که مورد اعتماد شماست تا حد زیادی کمک کننده خواهد بود. مطمئناً دوست یا فامیلی دارید که شنونده خوبی است.

• از پزشک خود برای ارجاع به یک مددکار اجتماعی یا یک مشاور کمک بخواهید.

• در فعالیت های اجتماعی ، مذهبی و تفریحی بر اساس علاقه خود شرکت نمایید.

♦ زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت وجود هر نوع علامت یا نشانه ای از این بیماری به پزشک مراجعه نمایید.

✓ چنانچه شما مبتلا به شرایطی باشید که خطر نارسایی مزمن کلیوی را افزایش میدهد مانند دیابت و فشارخون و ...، پزشک با نظارت بر فشار خون و عملکرد کلیوی همراه با آزمایش های خون و ادرار در طول جلسات منظم ویزیت، وضعیت شما را بررسی میکند. از پزشک خود بپرسید آیا انجام این نوع آزمایش ها برای شما نیز ضرورت دارد یا خیر؟

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش همگانی سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068